

Nos acompañamos,
ensanchamos el
corazón.



Centro de
Espiritualidad y
Pastoral
Jesuitas Venezuela

Tabla de contenido

Estado de conmoción.

Incertidumbre: Herramientas psicoespirituales
(Parte III) – Cultivar la resiliencia desde la
espiritualidad.

Estado de conmoción.

Autora: Lucy Peña

Venimos de atravesar un momento histórico. Durante años hemos tenido un gobierno que no siempre ha representado seguridad y estabilidad para el país, pero estaba allí.

Después del 3 de enero, se ha cambiado el panorama. Entramos en conmoción. Y parecía que todo iba a ser terrible, pero día a día hemos ido comprendiendo que esa persona de turno no representaba la seguridad que estamos creyendo perder. En realidad, nunca estuvimos seguros, siempre hubo estado de conmoción. El gobernante hizo caso omiso a nuestra seguridad y estabilidad social, todo lo has luchado tú para sobrevivir junto a los tuyos. Sin depender de nadie que te represente como ciudadano.

Hoy, el estado de conmoción nos dice a los venezolanos: pero ¿qué cambia eso?

Hoy, tener o no líder político nos dice: ¿qué cambia eso?

Hoy, estar un hombre o una mujer del mismo partido de mentiras nos dice: ¿qué cambia eso?

Se escuchan discursos y suenan igualmente vacíos y falsos. Quién los cree después de tantos años de espera en la palabra dada. Una profunda crisis de credibilidad nos baña y cuando dejamos de creer unos en otros, entonces el ambiente se vuelve tenso y cada quien busca su bien, sin la cercanía de la solidaridad.

Necesitamos creer en nosotros y ver la grandeza que tenemos al haber superado una y muchas veces el estado de conmoción de la escasez y las miles de dificultades cotidianas para acceder al agua, a la electricidad, al transporte, a la salud, a la recreación y el deporte, al estudio y al trabajo digno y de progreso para el país.

Somos más fuertes de lo que nos creemos y por ello es importante seguir creyendo en nosotros mismos, en nuestra capacidad de resolver y de agilizar soluciones sin importar si son métodos actuales o son métodos de antes. Lo importante es buscar salidas (Estoy pensando en los fogones de leña ante la escasez de gas, en las lámparas de aceite ante la falta de electricidad, muchas cosas han parecido un retroceso, sin embargo es como hemos logrado sobrevivir).

La política puede cambiar el rumbo de nuestro país para mejor o para peor, pero lo que no puede cambiar es nuestra fe y relación con Dios. Si somos auténticos creyentes, lo seremos en las situaciones de plenitud como en los momentos de limitaciones.

La fe viene acompañada de actitudes que expresan los valores que representa esa fe, por lo tanto, aunque estemos en situaciones de emergencia y conmoción o en momentos de normalidad siempre ha de prevalecer la actitud responsable, honesta, solidaria, respetuosa y comprometida.

Lo externo influye, pero no determina nuestra condición de hijos y hermanos en Cristo Jesús.

Necesitamos ejercitar los valores humano cristianos. Valores que pueden sostener a nuestro país como siempre lo han sostenido con 1 o con 2 o sin presidente. De cualquier manera, la realidad venezolana nos demuestra que la actitud ciudadana está en nuestras manos y es nuestra tarea hacerla bien.

Cada vez que, en el transporte público, robes un vuelto que debiste dar con justicia a la otra persona, sin saber si está pasando por necesidad y ese vuelto lo necesita y, además, es suyo. Cada vez que robas el wifi de tus vecinos, cada vez que robas y haces daño a otros, allí estás creando estado de conmoción.

Cada vez que no realizas bien tu trabajo y lo dejas a la mitad o completo, pero mal hecho, allí estás creando estado de conmoción.

Cada vez que abusas del poder que se te ha otorgado o que tú has hecho tuyo en algún lugar de la comunidad, o en alguna institución, allí estás creando injusticias y malos tratos, lo cual genera estado de conmoción.

Cada vez que vives en la mentira, el engaño, la corrupción y la arbitrariedad constante y en desmejora de todos los que te rodean, en esa medida estas creando estado de conmoción. Sin embargo, Venezuela no se quiebra tan pronto, somos valientes e ingeniosos.

Un país que resuelve, es cada hogar de Venezuela en el que estás tú y estoy yo.

Un país que ríe y no se deja aplastar por el desaliento.

Un país que se une para sostenerse en medio de las tormentas del individualismo.

Un país que trabaja, aunque sabe que gasta más trabajando que estando en casa.

¿Cuáles son tus fortalezas al momento de resolver una dificultad?

De qué manera podemos crear una conmoción de esperanza y de deseos de ser mejores, una conmoción de amor y de respeto hacia todos los demás seres vivos: personas, animales y plantas. Una conmoción de solidaridad, donde nos importe lo que le pasa a los demás y busquemos la forma de hacer algo por aliviar y eliminar su mal.

Esforcémonos por crear una conmoción de bien y de justicia, que sea lo que nos defina como creyentes, y no las decisiones gubernamentales en las que no podemos intervenir directamente.

Que Dios nos ayude y María Santísima nos oriente y abra el corazón a la Gracia y a las bendiciones.

Incertidumbre: Herramientas psicoespirituales (Parte III) – Cultivar la resiliencia desde la espiritualidad.

Autor: P. Danny Daniel Socorro, SJ

Este tercer momento del camino no comienza negando la incertidumbre, sino asumiendo que seguimos caminando con ella. En las entregas anteriores hemos reconocido lo que sentimos y lo hemos puesto en manos de Dios. Ahora se abre una invitación más exigente y profundamente cristiana: cultivar la resiliencia desde la espiritualidad, no como evasión, sino como forma concreta de vivir la vida cotidiana.

Este escrito está pensado para ser leído **despacio**, no de una sola vez. Si es posible, busca un lugar sencillo y silencioso. Apaga notificaciones.

Respira profundo varias veces. Ponte conscientemente en presencia de Dios, tal como estás, sin exigencias ni expectativas espirituales elevadas.

No es un texto para “hacerlo perfecto”, **sino para dejarte tocar**. Jesús no pide héroes; se acerca a personas cansadas, confundidas y con miedo (Cfr. Jn 20,19).

Lee cada paso con calma. Detente cuando algo te resuene. Lo ideal es que lo escribas. Permítete sentir. Este momento de oración no busca respuestas rápidas, sino **ensanchar el corazón para seguir caminando**.

Después de reconocer la incertidumbre y comprender lo que nos pasa por dentro, damos un paso más hondo y exigente: **cultivar la resiliencia desde la espiritualidad**. No como evasión de la realidad, sino como una forma concreta y encarnada de vivir la vida cotidiana. Jesús resucitado no borra las heridas; las muestra y las transforma en lugar de encuentro: «*Mira mis manos... no tengas miedo*» (Jn 20,27).

Caminar como resucitados no significa vivir sin temor ni cansancio. Significa no quedarnos detenidos en ellos.

Primer paso: Hacer memoria agradecida de la resiliencia vivida.

En tiempos de incertidumbre prolongada, el presente pesa y el futuro se vuelve borroso. Recordar no es retroceder; es reconocer cómo Dios ha caminado con nosotros.

Como los discípulos de Emaús, muchas veces solo al mirar hacia atrás descubrimos que el Señor estaba presente cuando pensábamos que todo se había perdido (Lc 24,13-35).

- **Herramienta psicoespiritual: Memoria agradecida.**

En silencio, escribe:

- ¿Qué momentos difíciles he logrado atravesar en mi vida?
- ¿Qué aprendí de mí mismo en esas situaciones?
- ¿Quiénes fueron presencia de apoyo y cuidado?
- ¿Qué fuerzas interiores descubrí sin saber que las tenía?

Termina diciendo en oración sencilla:

“Gracias, Señor, porque caminaste conmigo cuando no entendía nada.”

Segundo paso: Elegir la esperanza activa y no la pasividad.

Jesús nunca invita a quedarse inmóvil. Aun a los discípulos llenos de miedo les dice: «*Levántense, no tengan miedo*» (Mt 17,7). La esperanza cristiana no es esperar cruzados de brazos; es ponerse de pie aún con temor.

La esperanza pasiva —esperar que todo cambie sin implicarnos— termina agotando el alma. La esperanza activa, en cambio, se expresa en decisiones pequeñas y posibles. Por eso la invitación: «*El que es fiel en lo poco, también es fiel en lo mucho*» (Lc 16,10).

- ***Herramienta psicoespiritual: Discernimiento del paso posible.***

Pregúntate:

- ¿Qué está realmente en mis manos hoy?
- ¿Qué pequeño bien puedo sostener sin agotarme?
- ¿Dónde puedo cuidar, acompañar o reconstruir algo concreto?

Pon estas acciones delante del Señor y pídele constancia. Caminar como resucitado no es hacerlo todo, sino no renunciar al bien posible.

Tercer paso: Cultivar un corazón agradecido en medio de la incertidumbre.

La gratitud no niega la herida, pero impide que el corazón se endurezca. Un corazón agradecido es capaz de seguir encontrándose con los otros y de sostener una vocación de servicio, aun cuando la vida duele.

- ***Herramienta psicoespiritual: Examen agradecido del día.***

Al finalizar el día:

- ¿Dónde hubo hoy vida, aun en medio del cansancio?
- ¿Qué gesto o palabra fue consuelo?
- ¿Por qué puedo dar gracias hoy?

Concluye diciendo:

“Gracias, Señor, porque la vida sigue brotando”.

Al recorrer estos pasos, no buscamos eliminar la incertidumbre, sino aprender a vivir con ella sin quedar paralizados. La resiliencia espiritual no consiste en ser invulnerables, sino en seguir caminando con sentido, con memoria agradecida, esperanza activa y un corazón abierto al encuentro.

Jesús resucitado no se aparece a personas triunfantes, sino a discípulos heridos, encerrados y con miedo, y allí los vuelve a llamar y a enviar (Jn 20,21). Así también hoy nos mira a nosotros. Por eso, antes de cerrar este espacio de oración, deja que el corazón se aquiete. No intentes decir muchas cosas. Déjate abrazar por el Dios de la Vida.

Caminar abrazados y enviados.

Señor Jesús,
aquí estamos como somos:
cansados, frágiles, con preguntas abiertas
y con ganas de seguir viviendo.
No venimos a demostrar fortaleza,
venimos a dejarnos abrazar.

*Abrázanos como abrazaste a los discípulos encerrados por miedo
y les dijiste: «La paz esté con ustedes» (Jn 20,19).*

*Haznos experimentar que nuestra vida sigue siendo valiosa,
que no estamos cancelados,
que aun con heridas
nos sigues llamando por nuestro nombre.*

*Enséñanos a saborear la vida
en lo sencillo, en lo cotidiano, en lo posible.*

*Despierta en nosotros la certeza
de que estamos llamados a algo más grande que el miedo:
a vivir para el encuentro, el cuidado y el servicio.*

*Recíbenos como estamos
y envíanos nuevamente al camino
para vivir como resucitados:
no sin llagas,
pero con esperanza, con gratitud
y con la alegría profunda de sabernos amados por Ti.
Amén.*

Agradecimiento especial a todos los
colaboradores que hicieron posible la
realización de este material.

¡En todo amar y servir!



@jesuitasdevenezuela

@cepvenezuela

@psicologia_ucab